

長かった夏休みも終わり、9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。夏の暑さで、元氣そうにみえても、体のどこかに疲れは残っているものです。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムをはやく取り戻しましょう。

体の中の時計のおはなし

私たちの体の中には、寝たり起きたりと1日のリズムを生み出す「体内時計」という仕組みがあります。

この時計は、光や音のない場所で生活していると、毎日1時間ずつ遅れてしまうことが知られています。

特に夜更かしなど不規則な生活を続けていると時計がくるってしまうだけでなく、健康にも悪影響を及ぼします。



確認してみよう!

体内時計をととのえるために

- ①朝起きたらカーテンを開け、日光を取り入れる。
- ②休日でも起きる時間は、平日となるべく同じにする。
- ③朝ご飯を決まった時間に食べる。
- ④日中はしっかり活動する。
- ⑤寝る2時間前には食べ物は食べない。
- ⑥部屋の照明は明るすぎないようにし、寝る前のテレビ、ゲームは避ける。

早寝・早起き・朝ごはん

★朝ごはんの大切な役割★

生活リズムを整えるためにも、朝ごはんは大切なキーポイント!です。朝ごはんは、1日のはじめに食べる食事なので、単に栄養をとるだけでなく体を目覚めさせる働きもあります。

胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流をよくし、体温を上昇させます。また、排便もスムーズに行われるようになります。

脳にもエネルギーが補給されるため、朝ごはんを食べると、しっかり勉強をすることができます。

朝ごはんの効果

